

ЛІТЕРАТУРА

1. Айхорн А. Трудный подросток / А. Айхорн. – М. : Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. – 304 с.
2. Выготский Л. С. Проблемы развития психологии : [собр. соч. в 6 т.] / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1983. – Т. 3. – 366 с.
3. Драгунова Т. В. Проблема конфликтов в подростковом возрасте. Психология подростка : [хрестоматия] / Т. В. Драгунова. – М., 1997. – 526 с.
4. Макаренко М. В. Дослідження психофізіологічних учнів середнього шкільного віку при тривалих фізичних навантаженнях / М. В. Макаренко, І. О. Іванюра, В. І. Шейко // Фізіологічний журнал. – 2002. – Т. 48. – № 5. – С. 56 – 61.
5. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / [под ред. И. В. Дубровской]. – М. : Академия, 1995. – 170 с.
6. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон; пер. с англ. – СПб. : Ленато, АСТ, Фонд : Университетская книга, 1996. – 592 с.

РЕЗЮМЕ

Н. М. Твердохлеб, Н. М. Васюк, С. В. Дьяченко. Оценка компонентов самовосприятия и саморегуляции подростков, их влияние на состояние здоровья.

В статье рассматриваются психологические особенности самовосприятия и саморегуляции подростка в процессе онтогенеза и их влияние на психическое и физическое здоровье индивидуума; анализируется влияние психического состояния на учебную деятельность школьника.

Ключевые слова: самовосприятие, саморегуляция, подросток, конфликт, тревожность, здоровье.

SUMMARY

N. Tverdohleb, N. Vasyuk, S. Dyuchenko. Teenager's self-acceptance and selfregulation, their impact on health.

In the article the psychological features of perception and self-regulation of teenager in the process of ontogenesis and their influence are examined on the psychical and physical health of individual. Influence of mental condition is analyzed on educational activity of schoolboy.

Key words: perception, self-regulation, teenager, conflict, anxiety, health.

УДК 371.71 + 613.96 (477)

В. І. Шахненко, М. С. Гончаренко

Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна

ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, СТВОРЕННЯ СІМ'Ї І ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ НА ЙОГО ЗАСАДАХ ЯК ОДНА З УМОВ ПОЛІПШЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

У статті обґрунтовується необхідність введення у ЗНЗ України навчального предмету, факультативу чи спецкурсу «Здоров'я людини. Підготовка старшокласників до ведення здорового способу життя, створення сім'ї і виховання дітей на його засадах» як продовження у 10–12 класах чинного навчального предмету «Основи здоров'я» і

розкриваються теоретичні основи навчальної програми.

Ключові слова: здоров'я людини, здоровий спосіб життя, соціальна, духовна, психічна та фізична складові здоров'я, підготовка до створення сім'ї.

Постановка проблеми. У 60-ті роки в колишньому Радянському Союзі, в тому числі і в Україні, розпочався процес виродження нації. У сучасних умовах соціальної, економічної, екологічної та політичної криз він набрав обвального характеру. У різних регіонах України смертність у 2–4 рази перевищує народжуваність. Щороку населення нашої країни зменшується на 0,4 млн. людей. З 52 млн. у 1991 році до 2010 року населення України зменшилось до 46 млн. осіб, тобто на 6 млн., що становить понад 11,5 відсотків. За прогнозами Організації Об'єднаних Націй, населення в нашій державі до 2050 року зменшиться вдвічі. Тому Україна віднесена цією всесвітньою організацією до вимираючих країн світу.

На основі аналізу статистичних даних, наукових досліджень вітчизняних філософів, соціологів, педагогів, психологів, лікарів, гігієністів до причин демографічної кризи в Україні можна віднести такі:

1. Неприятлива екологічна обстановка в Україні та невміння переважної більшості дорослих і дітей виживати в цій обстановці.

2. Низький рівень культури здоров'я нації, особливо підростаючого покоління: дорослі і діти недостатньо обізнані з основами здорового способу життя, наслідком чого є наступна причина.

3. Нездоров'язберігаюче соціальне середовище, в якому засвоює досвід підростаюче покоління – це сім'я і школа. Так, у родинях сучасних учнів загальноосвітньої школи поширене паління, вживання алкоголю, а в деяких – і наркотиків. Серед дорослого населення палить 72 відсотки чоловіків і 20 відсотків жінок. Від алкоголізму страждає 84,4, а від алкогольних психозів – 18,9 людей на 100 тис. населення. Наслідком низької культури здоров'я учнів часто стають різні захворювання, з якими вони йдуть у життя, створюють сім'ю, а потім народжують і виховують дітей: *нездорове покоління народжує нездорових дітей.*

4. Значну проблему складає підготовка майбутніх матерів до народження дітей, про що свідчать такі дані: в Україні у 70% вагітних жінок виникають проблеми зі здоров'ям, а у 10% під час пологів виникають небезпечні для життя ускладнення, яких можна було б уникнути, проте молоді мами не знають як це зробити.

У 2007 році в Україні на 17,1% зросли показники материнської

смертності, на високому рівні зберігається показник мертвонародження. Так, у 2005 – 2006 роках порівняно з попереднім періодом він зріс на 15 відсотків, у 2007 році – ще на 25% (3071 особа). Високими є показники ранньої дитячої смертності (13,2%). Помітною є смертність учнів на уроках фізичної культури, що свідчить про низький рівень фізичного здоров'я і фізичного розвитку дітей та підлітків. Останнє можна розглядати як віддалені наслідки ускладнених пологів.

Висвітлене вище підводить до висновку про те, що проблема підготовки старшокласників до ведення здорового способу життя, створення сім'ї і виховання дітей на його засадах є досить актуальною.

Актуальність даної проблеми підтверджує Постанова Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2006 року «Про затвердження Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації» на період до 2015 року. Вона, зокрема, вказала на необхідність пропагування здорового способу життя, планування сім'ї, зміцнення репродуктивного здоров'я населення, заохочення до відповідального батьківства та безпечного материнства [8, 4] у сфері освіти і на заповнення вакууму у підготовці учнів ЗНЗ до створення сім'ї, ліквідацію недоліків сучасної української сім'ї, виховання дітей на засадах здорового способу життя.

Потреба у дослідженні цієї проблеми підтверджується ще й тим, що становище, яке характеризувалось низьким рівнем культури здоров'я, мало місце у багатьох країнах світу, і вихід з нього полягав у проведенні медико-педагогічної пропаганди серед населення.

У багатьох країнах світу до навчальних планів шкіл додано курси, які готують учнів до ведення здорового способу життя. Так, у Японії викладається курс «Навчання здорового способу життя», у Фінляндії – близький до нього курс «Формування навичок здорового способу життя». А в ряді шкіл України, зокрема Дніпропетровської, Київської, Харківської та інших областей, сформувався досвід паралельного викладання курсів «Основи здоров'я» та «Валеологія», створення мережі Шкіл сприяння здоров'ю, проведення системи позакласної здоров'язберігаючої роботи, що дало досить високий рівень індивідуального здоров'я учнів.

Отже, однією з причин погіршення здоров'я нації є низький рівень культури здоров'я дорослих і дітей, недостатність знань, умінь і навичок

ведення здорового способу життя, підготовки підростаючих поколінь до репродуктивної функції.

Процес виродження нації можна уявити таким чином: низький рівень культури здоров'я підриває здоров'я дорослих і дітей, в першу чергу, майбутніх батьків. Молоді мами з підірваним здоров'ям народжують дітей з різними недугами. Нездорові діти в майбутньому також народять хворих дітей. Отже, нація рухається в бік самознищення. Тому виникла потреба, з одного боку, здійснювати валеологічну освіту сімей, а з іншого боку, – готувати старшокласників до ведення здорового способу життя, створення сім'ї та виховання дітей на його засадах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасній науці і практиці на теоретичному, методологічному і практичному рівнях проблеми збереження і зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя людини розробляли філософи В. Казначеев, В. Климова, В. Скумін, Є. Спірін, Є. Савельєва, І. Фролова, сучасні педагоги С. Васильєва, С. Волкова, Л. Татарнікова, Г. Шевченко та інші, валеологи Ю. Андреев, Г. Апанасенко, Т. Бойченко, І. Брехман, Е. Булич, В. Зайцева, Ю. Лісіцин, Г. Малахов, Т. Мурахов, І. Неумивакін, Л. Попова. Проблеми формування здорового способу життя учнів та організації валеологічної освіти учнів досліджувати М. Гончаренко, Г. Голобородько, В. Дабагян, О. Дубогай, В. Оржеховська, С. Свириденко, О. Шевчук, С. Юрочкіна та інші.

Численні праці вітчизняних науковців присвячені проблемам підготовки старшокласників до творення сім'ї. Проте недостатньо дослідженою залишається проблема створення сім'ї та виховання дітей саме на засадах здорового способу життя.

Мета статті – обґрунтувати необхідність введення в 10–12 класах ЗНЗ навчального предмету, факультативу чи спецкурсу, який готував би старшокласників до ведення здорового способу життя, створення сім'ї та виховання дітей на його засадах, а також розробити теоретичні основи цієї навчальної програми.

Організація та методи дослідження. У ході дослідження використовувався метод теоретичного вивчення та аналізу науково-методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення.

1. Навчальна програма «Здоров'я людини. Підготовка старшокласників

до ведення здорового способу життя, створення сім'ї і виховання дітей на його засадах» має включати теоретичні положення про здоровий спосіб життя. На наш погляд, *здоровий спосіб життя учнів* – це сукупність ціннісних здоров'язберігаючих орієнтацій та настанов, звичок, режиму, ритму і темпу життя, спрямованих на оптимальне збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання і виховання, спілкування, гри, праці і відпочинку та передача його майбутньому поколінню.

Складовими частинами, умовами здорового способу життя є чинники здоров'я: 1) природа (космос та навколишнє природне середовище), гармонія співжиття з природою; 2) соціальне середовище; 3) духовність; 4) сприятливий психологічний мікроклімат в мікро- та макросередовищі, мажор; 5) збалансоване харчування, засноване на живій натуральній їжі; 6) підтримання нормальної маси тіла; 7) раціональний режим життя; 8) оптимальний руховий режим, 9) загартування; 10) гігієнічні навички.

Здоровий спосіб життя виключає наявність шкідливих звичок.

2. Підготовка учнівської молоді до ведення здорового способу життя відповідно до впливу космосу та умов техногенного забруднення.

Навчальна програма на основі сучасних досліджень вітчизняних і зарубіжних вчених в галузі фізіології, гігієни, геліо-, селенобіології та медицини, має передбачати ознайомлення учнів із впливом на здоров'я людей наслідків техногенного забруднення навколишнього природного середовища, сонячної активності і фаз Місяця, переконати їх в тому, що від здоров'я природи у значній мірі залежить здоров'я людини. Учні повинні навчитись жити в гармонії з природою (космосом та навколишнім природним середовищем), тобто жити у відповідності з біоритмами, виробленими організмом в процесі еволюції, берегти природу, як умову свого життя і навчитись виживати у постчорнобильський період – уникати, зменшувати або пом'якшувати його негативний вплив на своє здоров'я.

3. Підготовка до створення сім'ї і виховання дітей на засадах здорового способу життя.

Учні закріплюють і поглиблюють знання про здоровий спосіб життя як сукупність чинників здоров'я та відсутність шкідливих звичок, і на цій основі розглядають залежність здоров'я, фізичного і психічного розвитку новонародженої дитини від здоров'я батьків та їхнього способу життя, за

даними «Паспорта здоров'я» здійснюють самооцінку динаміки розвитку свого здоров'я та визначають шляхи його самовдосконалення та фізичного розвитку.

Навчальна програма будується за складовими частинами здоров'я людини.

Розділ «Соціальна складова здоров'я» знайомить учнів із сім'єю, як первинним і основним осередком суспільства, функціями сім'ї, соціальними умовами її створення, законодавством України про сім'ю, матеріальними умовами як основами благополуччя сім'ї. Учні навчаються співставляти місячний сукупний прибуток сім'ї із сумою прожиткових мінімумів членів сім'ї, складають бюджет молодій сім'ї на місяць, знайомляться з необхідними складовими приданого для малюка, складають кошторис купівлі речей для дитини за відповідним переліком.

«Духовна складова здоров'я» дає поняття про кризу духовності як наслідок руйнації Православної церкви, мови, національної культури, про виховання майбутньої берегині сімейного вогнища, майбутнього чоловіка як глави сім'ї, виховання дітей в сім'ї попереднім колоніальним режимом, сучасної ідеології гедонізму («жити для себе») та іншими причинами виродження нації. Учні знайомляться з духовними основами створення сім'ї та виховання дітей, усвідомлюють своє призначення у майбутньому як молодого подружжя, роблять спробу переосмислення зміни в суспільстві і в сім'ї, знайомляться з новими обов'язками, відповідальністю подружжя один перед одним і народженням дітей, умовами міцності сім'ї, роллю казки у вихованні дітей тощо.

Розділ «Психічна складова здоров'я» знайомить з психологічними основами кохання, залежністю психічного здоров'я і тривалістю життя подружжя від взаємин у сім'ї, психологічного мікроклімату. Учні засвоюють поняття, що однією з умов створення міцної сім'ї є соціальна зрілість майбутнього подружжя, одержують уявлення про «притирання характерів» як причини конфліктів у сім'ї та способи їх уникнення чи пом'якшення. Учні вчать шукати засоби уникнення конфліктів з батьками молодих.

«Фізична складова здоров'я» знайомить з біологічними основами кохання, питаннями медико-генетичного обстеження подружжя як основи визначення ризику народження нездорових дітей, питаннями підготовки сім'ї до народження дитини, зокрема таємничістю зачаття, утриманням від

алкогольних напоїв, паління, кави та небезпечних побутових речовин, які можуть негативно вплинути на розвиток плоду, режимом харчування і життя вагітної жінки. Значне місце має відводитись ознайомленню з режимом годування немовляти (особливо підкреслюється роль материнського молока у формуванні здоров'я дитини), методикою виховання дітей раннього віку, їхнім психічним розвитком, умовами розвитку дитини від немовляти до генія, принципами виховання дітей в сім'ї, правилами підготовки до здорового способу життя дітей у ДНЗ на основі прикладу батьків і сумісної діяльності з дитиною. Значне місце у підготовці до ведення здорового способу життя займають збалансоване харчування, духовність, сприятливий психологічний мікроклімат, раціональний режим життя, оптимальний руховий режим, загартування, гігієнічні навички тощо.

Окремий розділ відведено питанням безпеки життєдіяльності дітей, особливо дошкільного та молодшого шкільного віку.

Висновки:

1. В Україні йде процес виродження нації, який у певній мірі починається з сім'ї і школи.

2. Однією з причин демографічної кризи в країні є низький рівень культури здоров'я дорослих в сім'ї, який веде до нездоров'я, це нездоров'я батьків стає взірцем до наслідування дітьми, тобто нездоров'я веде до нездоров'я.

3. Загальноосвітня школа недостатньо готує майбутніх випускників до здорового способу життя, створення сім'ї і виховання дітей на його засадах, що призводить до ускладнень в здоров'ї молодих, особливо майбутніх мам, руйнації сімей, наслідками чого є дитяча бездоглядність, бродяжництво, хуліганство тощо.

4. На підставі викладеного вище виникла потреба в розробці та введенні в 10–12-х класах вітчизняної загальноосвітньої школи навчальної дисципліни, факультативу чи спецкурсу, які готували б учнів до ведення здорового способу життя, створення сім'ї і виховання дітей на його засадах, що у певній мірі сприяло б ліквідації вказаних вище недоліків, поліпшило б здоров'я нації, уповільнило б, або й призупинило б процес її виродження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаренко М. С. Валеологические аспекты духовности. / М. С. Гончаренко. – Харьков, 2007. – 400 с.
2. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти // Інформаційний

збірник Міністерства освіти і науки України. – 2004. – № 1– 2. – С. 30 – 65.

3. Закон України «Про загальну середню освіту» // Урядовий кур'єр. 1999. – № 125 – 126. – С. 5 – 8.

4. Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – 2002. – № 2. – С. 2 – 22.

5. Логвин М. М. Духовна безпека населення – як складова його фізичного і психічного здоров'я / М. М. Логвин // Безпека життєдіяльності. – 2006. – № 4. – С. 21 – 26.

6. Луцик Д. Все починається з сім'ї / Д. Луцик. – Дрогобич : Коло, 2004. – 140 с.

7. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта України. – 2002. – № 33. – С. 4 – 6.

8. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації» на період до 2015 року» від 27 грудня 2006 року №1849.

9. Первушина Е. В. Счастлиное материнство. Беременность – с удовольствием, роды – с радостью. Домашняя энциклопедия. [Текст]. / Е. В. Первушина. – СПб. : Невский проспект; Вектор, 2007. – 254 с.

10. Ткаченко Л. Демографічну кризу можна подолати, якщо... / Л. Ткаченко // Освіта України. – 2005. – № 10 (4 лютого). – С. 10.

11. Якісна освіта – запорука самореалізації особистості: Тези доповіді Міністра освіти і науки України Станіслава Ніколаєнка на підсумковій колегії МОН України 17 серпня 2007 року // Освіта України. Спецвипуск. – 2007. – 10 серпня (№ 959). – С. 1 – 34.

РЕЗЮМЕ

В. И. Шахненко, М. С. Гончаренко. Подготовка старшекласников к ведению здорового образа жизни, созданию семьи и воспитанию детей на его основах как одно из условий улучшения здоровья нации.

В статье дается обоснование необходимости введения в ОУЗ Украины учебного предмета, факультатива или спецкурса «Здоровье человека. Подготовка старшекласников к ведению здорового образа жизни, созданию семьи и воспитанию детей на его основах» и раскрываются теоретические основы учебной программы.

Ключевые слова: здоровье человека, здоровый образ жизни, социальная, духовная, психическая и физическая составляющие здоровья, подготовка к созданию семьи.

SUMMARY

V. Shakhnenko, M. Goncharenko. Kharkiv National University named by V.N. Karazin The study of high school pupils to health life, the forming of the family and learning of the children as a condition to increasing the health's indexes of Ukrainian population.

The study of the family creation and upbringing of children according to the health life principles to the secondary schools, as well as the continuation of the acting subject «The Basics of the health» in 10-11 forms. The authors describe theoretical thesis about the pupils health life and thus uncovers the contents of a human's health (social, spiritual, psychological and physical).

Key words: human's health, health life, social, spiritual, psychological and physical components of health, forming of the family.